

Bauchlage

- Die Bauchlage unterstützt den Abfluss der Lochien (Wochenfluss) und die Gebärmutter bekommt für die Rückbildung stimulierende Impulse von der Rumpfmuskulatur.
Unterlagern Sie den Bauch bitte mit einer Decke.
- Lassen Sie Ihre Atmung fließen.
- Während der Ausatmung wird das Schambein in Richtung Nabel gezogen und dabei fest auf die Unterlage gedrückt.



Vivantes Netzwerk für Gesundheit GmbH
Aroser Allee 72–76 | 13407 Berlin
www.vivantes.de

Folgen Sie uns auf:



www.instagram.com/vivantesgmbh
www.facebook.com/vivantes
www.twitter.com/vivantes

**Vivantes**



Physiotherapie
Wochenbettgymnastik

Wochenbettgymnastik

Nach der Geburt Ihres Kindes ist das Muskelgleichgewicht zwischen Bauch und Beckenboden oft gestört. So kann in den ersten Tagen nach der Geburt des Kindes das bewusste Spannungsgefühl für diese Muskelgruppe erlahmt sein. Bewegungsübungen im Frühwochenbett unterstützen die normalen Rückbildungsvorgänge.

Folgendes sollten Sie vor Übungsbeginn noch beachten:

- üben Sie regelmäßig auf flacher Unterlage (kleines Kopfkissen möglich)
- üben Sie langsam und nicht ruckartig
- legen Sie beengende Kleidungsstücke ab
- Blase und Darm vor dem Üben entleeren
- bitte nach dem Stillen üben

Kreislaufübungen

Die Aktivierung der „Wadenmuskelpumpe“ dient als Gefäßtraining und zur Verbesserung des Rückflusses in den Beinvenen. Nehmen Sie die Rückenlage ein und stellen beide Beine auf.

Das übende Bein strecken Sie stets so, dass beide Knie auf gleicher Höhe sind.

langsam und kräftig

- die Zehen einkrallen und strecken
- den Fuß im Fußgelenk auf und ab bewegen



Bauchatmung

Eine intensive Bauchatmung kräftigt das Zwerchfell, wirkt sich positiv auf die Blasen- und Darmtätigkeit aus, unterstützt die Rückbildung der Gebärmutter und stimuliert sanft den Beckenboden.

Nehmen Sie die Rückenlage ein mit angestellten Beinen. Legen Sie beide Hände auf Ihren Bauch.

- Lassen Sie die Luft durch die Nase einströmen und langsam durch den Mund auf „ff“ ausströmen, dabei hebt und senkt sich die Bauchdecke
- Beim Ausatmen ziehen Sie Ihr Schambein Richtung Nabel und die Rippen senken sich (Unterbauch wird kurz, Oberbauch wird schmal)



Wahrnehmung des Beckenbodens

Unter der Geburt wird der Beckenboden überdehnt und oft verletzt (z. B. Dammschnitt). Jetzt braucht der Beckenboden Zeit, um sich wieder zu festigen und zu heilen. Daher wird der Beckenboden im Wochenbett nur sehr sanft aktiviert.

- Fantasieübung „Blüte“ – sie öffnet und schließt langsam ihre Blütenblätter. Die Einatmung begleitet das Öffnen, die Ausatmung das Schließen. Die Blüte kann sich in allen Ausgangsstellungen öffnen und schließen.



Aktivierung der Bauchmuskeln

Die Bauchmuskeln sind durch die Schwangerschaft überdehnt. Ein willentlich gezieltes Anspannen der Muskeln ist in den ersten Tagen nach der Geburt meist nicht möglich.

Rückenlage mit angestellten Beinen

- Verkürzung der Unterbauchmuskulatur
Ziehen Sie das Schambein Richtung Nabel – der Unterbauch wird kurz
- Verkürzung der Oberbauchmuskulatur
Ziehen Sie die Rippen Richtung Nabel – der Oberbauch wird schmal

Seitlage

- Kopf, Brustkorb und Becken liegen in einer Linie, die Knie sind leicht gebeugt. Der untere Arm liegt unter dem Kopf, der obere Arm ist mit einer Faust in Höhe des Bauchnabels aufgestellt. Drücken Sie nun die Faust auf die Unterlage und beobachten Sie, wie sich dabei die Bauchmuskeln der unten liegenden Seite anspannen.



Vierfüßlerstand

- Kopf, Oberkörper und Becken stehen in einer Linie, der Bauch sollte nicht nach unten durchhängen. Die linke Hand und das rechte Knie gleichzeitig nach unten drücken und mit der Ausatmung das Schambein Richtung Nabel ziehen, dann lösen, einatmen und mit der nächsten Ausatmung die andere Diagonale nach unten drücken.

